

---

## Godis vs Relation?

### Hur vet vi att hästen tycker om oss och inte “bara vill ha godis”?

#### Hur tränar vi?

Om vi enbart använder den belöningsbaserade träningen som en torr och teknisk möjlighet till att få fram beteenden så handlar det om godiset. Men det finns ett annat djup i den relationsbaserade träningen utöver operant betingning. Vi tittar noga på hur hästen mår och vi fokuserar på hästens känslsystem, före självbeteendet i sig. På så vis kommer hästen att må bra hos oss, den kommer att känna sig trygg och kan lita på att vi inte tar den över trösklar eller utsätter den för situationer som den inte klarar av. Det är en stor skillnad och gör att det inte bara handlar om godiset så länge vi själva kan se förbi det.

Självklart påverkar vi hästen med våra egna känslor och tankar. Därför kan det vara svårt att ha en djup och utvecklande relation till sin häst om vi inte är öppna för att utveckla oss själva med hjälp av hästen. Vad säger hästens beteende om dig själv?

Det finns många olika sätt att förstärka beteenden, väcka och stärka önskade känslsystem och att få en kärleksfull och meningsfull relation till hästen. Träningen med godis är enbart en del av en större helhet och ska därför inte utgöra all tid som vi spenderar med hästen. Vi vill gärna kunna spendera tid med hästarna utan godis också.

När vi tittar på den operanta betingningen så finns det inget bättre alternativ än träning med positiv förstärkning. Men träningen är alltid manipulativ, precis så som relationerna med människorna omkring oss är. Genom socialt samspel så påverkar vi människorna vi möter helt i enlighet med operant betingning. Det är ingen skillnad, bara att förstärkningar och bestraffningar ser annorlunda ut hos människor och hästar då vi motiveras av olika saker. Med det sagt så behöver det inte innebära att man alltid och enbart tränar med just godis.

Ett sätt att se förbi godiset som en primär förstärkare är att hitta riktigt bra sekundära förstärkare. Kan jag ta ett träningspass och belöna med sekundära förstärkare? Vad är förstärkande för min häst, förutom godis? Vissa hästar gillar att bli kliade, andra vill röra sig framåt och den tredje älskar sin nostarget. Kan jag belöna min häst genom att låta den skritta framåt efter den har stått still? Kan jag belöna rörelse framåt med en nostarget? Vad händer om min häst får en ordentlig stund med kli efter en övning?

Premacks princip är något vi använder mycket i människovärlden också. “När du har gjort dina läxor får du lov att leka ute”. Vi kommer berätta mer om just Premacks princip i kommande text i detta kapitel, som handlar om att leda sin häst.

Ett beteende med en bra förstärkningshistorik känns bra att utföra och behöver inte förstärkas hela tiden utan bara upprätthållas (belönas då då). Så glöm inte att skapa kedjor så du kan fokusera på att förstärka det som verkligen behövs.

---

## **Får jag sätta en gräns?**

Först när hästen har autonomi och vet att den kan säga nej utan några jobbiga konsekvenser, så kan den helhjärtat säga ja till våra förslag. Hästen kan då börja älska att träna med dig och då spelar det kanske mindre roll om du använder lite tryck ibland. Du har "råd" med det och kommer förhoppningsvis försöka att använda det så lite som möjligt. Den positiva, härliga känslan hästen har i relationen till dig kommer då överväga den eventuellt mindre trevliga känslan av trycket.

Det är på detta sätt en häst kan acceptera att du sätter upp en gräns. Med fördel så som vi beskrivit "barriären" och "låt bli signalen" i e-boken "Gräsutmaningen" (läs den om du inte redan har gjort det!). När du sätter en gräns utifrån ditt eget lugn, så är det självklart helt ok. Vi kanske till och med tappar vårt lugn och blir rädda eller upprörda över hästens agerande, och det är också ok! Beroende på hästens historik och personlighet kan dock det där lilla (eller stora) trycket upplevas väldigt olika. Så lyssna på just din häst!

Med detta sagt så är det inte en bra ide att systematiskt använda våld gentemot sin häst. Istället försöker vi såklart undvika situationer som kräver det och kan få stor hjälp i det genom att använda beteendets ABC och Problemlösningstrappan.

## **Vad tränar vi på?**

Om vi utgår utifrån ett etiskt- och relationsperspektiv så behöver vi fundera på vad det är vi tränar på, vilka beteenden förstärker jag hos min häst? Det finns en anledning till varför varken Anne eller Joanna tränar trickträning i någon större skala. Vi tycker det är viktigt att träna beteenden som gynnar hästen, inte våra egna egon. Därför fokuserar vi mestadels på vardagsbeteenden och hållbar rörelse/biomekanik.

Ett annat sätt att se på det är att utgå från vad hästen tycker är roligt och har talang för. Om din häst älskar att ridas ut i skogen, kan du träna dressyr där istället för i paddocken?

Vad gillar just din häst?